わたしのギャラリー

秦荘西小学校5年
藤野　優生さん

鈴鹿の山に住んでいる鳥を生き生きと描くことができました。色づかいや筆の動きを考えながら、羽の1枚1枚を丁寧に表現できています。

愛知川小学校4年
片山　響さん

秋になるといろいろな場所で咲き誇るコスモスを描きました。花びらやつぼみ、茎や葉の重なり方をよく見て描けています。細筆を使って色も丁寧に塗ることができました。

愛知川小学校4年
里西　桃佳さん

秋の花、ひがん花をクロッキーで描きました。花びらやおしべの細かいところまで丁寧に描けています。本物そっくりになるように混色して、燃えるようなひがん花を表現しました。

愛知川小学校4年
柏原　萌菜さん

1枚1枚の花びらを丁寧に色分けし、色鮮やかに着色することができました。コスモスの花をバランスよく配置し、スケッチすることができています。

くらしの安心 消費者ナビ

64 古い灯油は使わないで！ 不良灯油による石油暖房機器の故障や異常に注意

今年も寒い日が続き、毎日ストーブやヒーターなどの暖房機器が手放せません。火の扱いや操作方法などは日頃から気をつけられていることと思いますが、今回は燃料である灯油のお話です。

独立行政法人国民生活センターには、こんな事例が寄せられています。

【事例1】
石油ストーブを購入して2日後、消火しようとした際に操作つまみが上がらず、緊急消火ボタンも作動しなかった。販売店から昨シーズンの灯油を使ったことが原因ではないかと言われた。

【事例2】
石油ストーブに昨年の灯油がそのまま残っていて、使用したら芯が動かなくなった。

灯油は、保管方法を誤ると日光や熱による変質、水や異種の油などの混入により「不良灯油」になることがあります。

石油暖房機器に不良灯油を使用すると、少量であっても異常燃焼や機器の故障につながり大変危険です。絶対に使用しないでください。なお、点火・消火不良や発煙などの異常があった場合、不良灯油が原因の場合があります。直ちに使用をやめ、取扱説明書に記載された変質灯油の確認を行いましょう。

また、春に向けて次のことにもご注意ください。

- **シーズン後に石油暖房機器を片付ける場合は内部の灯油を抜いて保管しましょう。灯油が残っていると、内部で変質し翌シーズンの使用時に故障する恐れがあります。**
- **シーズン中、灯油は専用容器に入れ、日光や雨の当たらない場所で保管しましょう。灯油専用でない容器では約半月で変質することがあります。なお、シーズン持ち越しなど長期の保管はやめるようにしましょう。**
- **シーズン中に使い切れなかった場合や長期保管し変質の可能性がある灯油は、決して使用せず、購入した石油販売店に相談するなどして安全に廃棄しましょう。**

問 総務課（愛知川庁舎）☎42－7680

みんなのこくほ

国民健康保険の加入・喪失の手続きを忘れずに！

国民健康保険は、会社などの各種健康保険等に加入していない人を対象にした町が運営する医療保険制度です。

国民健康保険の被保険者が他の健康保険に加入したり、生活保護を受けた場合は、国民健康保険の資格喪失手続きが必要となります。逆に会社などを退職した場合など、今まで加入していた健康保険を脱退し、他の健康保険に加入しない場合や生活保護を受けなくなった場合は、国民健康保険への加入手続きが必要となります。

届出が遅れると、会社などの健康保険料と国民健康保険税を二重に負担したり、さかのぼって一度に国民健康保険税を納めていただく場合がありますので、手続きは早めにしましょう。

	このようなとき	必要書類（別に朱肉印が必要）
加入するとき	他の市町村から転入してきたとき	転出証明書
	会社などの健康保険をやめたとき	健康保険をやめた証明書
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳など（出産が確認できるもの）
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止（停止）決定通知書
やめるとき	他の市町村へ転出したとき	保険証
	会社などの健康保険に加入したとき	国民健康保険証と加入した他の保険証の両方
	死亡したとき	保険証、死亡を証明するもの
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、生活保護決定通知書
その他	住所・世帯主・氏名などが変更したとき	保険証
	保険証を紛失したり、汚れて使えなくなったとき	保険証、本人確認できるもの
	修学のため、別に住所を定めるとき	保険証、在学証明書もしくは学生証
	退職者医療制度に該当したとき	保険証、年金証書
	退職者医療制度に該当しなくなったとき	保険証

※被用者保険等の被扶養者でなくなった場合、被扶養者資格喪失証明書をお持ちください。
※国民健康保険制度は、健康で健やかな暮らしを支えることを目的とした大切な制度です。保険税の納め忘れには注意しましょう。
※保険税の支払は、口座振替が便利です。

【高額療養費の支給申請はもうお済みですか？】
高額療養費の支給申請の手続きには、領収書が必要です。確定申告で医療費控除を受けられる前に申請の手続きにお越しください。また、確定申告後であっても、領収書の写しがあれば申請することができます。

問 住民課（愛知川庁舎）☎42－7692

レッツ！クッキング!!

今回紹介するのは、旬の素材で作るカルシウムたっぷりのメニューです！食事をとるときは、ごはん（主食）、肉や魚（主菜）のほか、野菜（副菜）、牛乳・乳製品、果物など、バランスよく選ぶことを心がけましょう！

問 愛荘町健康推進員協議会（事務局：健康推進課）☎42－4887

"家族みんなであったまろう！"おいしい和風スープ「鮭と大根の和風スープ」（主菜・調理時間35分）

（1人あたり：熱量229kcal、たんぱく質19.0g、脂質9.4g、カルシウム163mg、塩分1.3g）

とてもまろやかで、子どもさんから年配の人まで、どなたにも喜んでいただけるスープです！

材料（4人分）
生鮭……3切れ（240g）
塩……小さじ1/4
大根……1/2本（500g）
バター……10g
小麦粉（薄力粉）……大さじ2
だし汁……400mℓ
牛乳……400mℓ
みそ……大さじ1
グリーンピース……大さじ2
粉ざんしょう……適宜

作り方
① 鮭は塩をふり、少しおいてから水気をとり、1切れを3～4つにそぎ切りする。
大根は大きめの乱切りにし、水（あれば米のとぎ汁）で15分下ゆでする。
② 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭の両面を香ばしく焼き、取り出す。
③ ②の鍋に①の大根を入れて炒め、小麦粉をパラパラふり入れる。だし汁を加え、あくを取りながら、大根が軟らかくなるまで煮て、鮭を戻す。
④ ③に牛乳を加え、みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせて火を止める。
⑤ 器に盛り、グリーンピースを散らし、好みで粉ざんしょうをふる。

ワンポイントアドバイス！

- お好みで、粉ざんしょうの代わりに黒こしょうを振ってもおいしくいただけます。
- 大根の代わりにかぶらを使うときは、煮崩れないように面取りをするときれいに仕上がります。
- グリーンピースの代わりに、ゆでた大根の葉を刻んで散らしても結構です。